

令和6年1月

詳細献立表（アレルギー）

那覇市立松島小学校 917-3485

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

学校給食の基準量 E=エネルギー 650 Kcal P=タンパク質 21.1～32.5 g F=脂質 14.4～21.7g

表示義務（特定原材料）8品目		その他	
卵、乳、小麦、落花生（ピーナッツ）、えび、そば、かに、くるみ		アーモンド、カシューナッツ、ピスタチオ、タコ、イカ、貝類、鮭、さとう、チーズ	
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。		※ 配合表を基に表記しているため、表示義務8品目以外の食品については表記されていない場合もあります。	
※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。		※ 給食で使用するもずくやアーサ、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。	
※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。		※ くるみは、表示義務の経過措置期間が2025年3月31日までとされているため、把握できる範囲にて表示しています。	
※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室（給食センター）までお問い合わせください。			

日	曜日	こ ん だ て		（あか） おもに体をつくる もとなる食品	（きいろ） おもにエネルギーの もとなる食品	（みどり） おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料由来
5	金		くろまいごはん		こめ、黒米		
			なかみじる	豚肉		しいたけ、こんにゃく、しょうが	
			クレープイリチー	豚肉、白かまぼこ、こんぶ	あぶら、さとう	切干大根、こんにゃく、人参	
			さくらゼリー		砂糖、水あめ	さくらんぼ、レモン	
9	火		たかなごはん	鶏肉、しらす干し	こめ、あぶら	人参、椎茸、高菜漬	
			わかめスープ	わかめ、豆腐		えのきたけ、しいたけ	
			うむくじアングギー		砂糖、紅芋、じゃがいも、あぶら、でんぶん		
10	水		パン（バーガー）		バーガーパン（小麦、乳）		
			麦のポタージュスープ	鶏肉、牛乳	あぶら、じゃがいも、おし麦、小麦粉、バター（乳）	にんにく、玉葱、マッシュルーム	
			ハンバーグデミソースかけ	ハンバーグ	さとう	玉葱	小麦
			いろどりナッツサラダ		アーモンド、さとう	キャベツ、人参、パプリカ、きゅうり、コーン	
11	木		きびごはん		こめ、もちきび		
			こうはくおぞうに	鶏肉、なると	もち	大根、ほうれんそう、椎茸	
			きんぴられんこん	豚肉、白かまぼこ	あぶら、ごま、砂糖、ごまあぶら	れんこん、ごぼう、人参、こんにゃく	
			てづくりふりかけ	チリメン、糸けずり	砂糖	しそ	
12	金		チキンライス	鶏肉	こめ、バター（乳）、あぶら	玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく	
			コンソメスープ			キャベツ、人参、コーン、玉葱、セロリー	
			ブロッコリーソテー		あぶら	ブロッコリー、人参、玉葱、しめじ、にんにく	
15	月		クープジュシー	豚肉、白かまぼこ、こんぶ	こめ、あぶら	人参、ごぼう、椎茸、ねぎ	
			ゆしどうふ	ゆし豆腐		ねぎ	
			ウサチー	わかめ		大根、人参、ゴーヤー	
16	火		きびごはん		こめ、もちきび		
			イナムドゥチ	豚肉、かまぼこ、みそ		椎茸、こんにゃく	
			チデークニイリチー	豚肉	砂糖、あぶら	島人参、人参、玉葱、にんにくの芽、こんにゃく、にんにく、しょうが	
			県産ひじきのつくだに	ひじき	砂糖、ごま	しそ	
17	水		アーサいりたきこみごはん	豚肉、アーサ	こめ、あぶら	にんじん、しいたけ	
			シカムドゥチ	豚肉、白かまぼこ		しいたけ、こんにゃく、だいこん	
			スーナー（白和え）	豆腐、みそ	砂糖	からし菜、にんじん	
			くだもの（たんかん）			たんかん	
18	木		きびごはん		こめ、もちきび		
			シブインブシー	豚肉、あつあげ、こんぶ、みそ	あぶら、砂糖	とうがん、いんげん、こんにゃく、にら、人参	
			さばのしおやき	まさば			
			手づくりムーチー		もち米、紅芋、砂糖		
19	金		沖縄そば	豚肉、かまぼこ	沖縄そば（小麦）、砂糖	ねぎ	
			ミミガーのすみそあえ	ミミガー、みそ	砂糖	きゅうり、もやし、人参、小松菜、シークワサー	
			黒糖あがらさー	牛乳	強力粉、黒糖		
22	月		白おにぎり（きびごはん）		こめ、もちきび		
			みそ汁（県産野菜）	豚肉、みそ		島ニンジン、金美にんじん、だいこん、小松菜、にんにく	
			鮭の塩焼き	さけ			
			ほうれんそうのおひたし	糸けずり		ほうれんそう、人参、はくさい	
23	火		パン（コッペ）		コッペパン（小麦、乳）		
			マグロカツ	まぐろ	パン粉（小麦）、あぶら		
			脱脂粉乳のシチュー	鶏肉、スキムミルク（乳）	じゃがいも、小麦粉、バター（乳）、油、砂糖	人参、玉葱、しめじ、ブロッコリー	小麦
			ボイルキャベツ			キャベツ、きゅうり、コーン	
24	水		ミートソーススパゲティー	豚肉、大豆、チーズ（乳）	バター（乳）、オリーブ油、さとう、スパゲッティー（小麦）	人参、玉葱、セロリー、ピーマン、トマト、にんにく	小麦
			タンカンサラダ			ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、コーン、タンカン	小麦
			おうとう		さとう	おうとう	
25	木		むぎごはん		こめ、おし麦		
			むかしながらのカレーライス	鶏肉、牛乳	じゃがいも、小麦粉、バター（乳）	人参、玉葱、ピーマン	
			コールスローサラダ	ヨーグルト（乳）	卵不使用マヨネーズ、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ	
			くだもの（パナナ）			パナナ	
26	金		しらすと枝豆ごはん	しらす干し、鶏肉	こめ、あぶら	えだ豆、人参、椎茸	
			冬瓜のすまし汁	アーサ、白かまぼこ		とうがん、椎茸	
			ハンダマのツナあえ	ツナ	砂糖、オリーブ油	ハンダマ、からし菜、こまつな、島人参、大根	
29	月		きむたくごはん	豚肉	こめ、あぶら	人参、木くらげ、白菜、白菜キムチ（小麦）	
			かきたま汁	たまご、豆腐、わかめ	でんぶん	チンゲンサイ、人参	
			菜の花の和え物	ツナ	砂糖	菜の花、小松菜、コーン、もやし	小麦
30	火		味噌煮こみうどん	豚肉、油揚げ、なると、みそ	うどん（小麦）	玉葱、小松菜、白菜、人参、椎茸	
			うめかつおあえ	糸けずり	砂糖	大根、小松菜、人参、うめ	
			くだもの（オレンジ）			オレンジ	
31	水		きびごはん		こめ、もちきび		
			にくじゃが	豚肉	あぶら、じゃがいも、黒糖、砂糖	人参、玉葱、糸こんにゃく、絹さや	
			ゆかりあえ		砂糖	白菜、人参、大根、きゅうり、しそ	